

**TINJAUAN TENTANG MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI SENAM
INDONESIA SEHAT DI SEKOLAH DASAR NEGERI 06
PASIR JAMBAK KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RONI OKBRI ANANDA
NIM. 53422**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

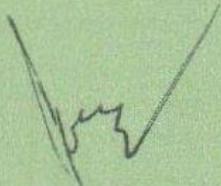
TINJAUAN TENTANG MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI SENAM INDONESIA SEHAT DI SEKOLAH DASAR NEGERI 06 PASIR JAMBAK KOTA PADANG

Nama : Roni Okbri Ananda
BP/NIM : 2010/53422
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2016

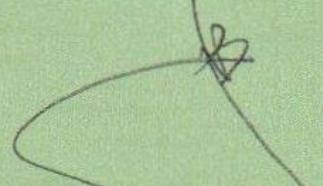
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

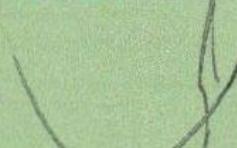
Pembimbing II



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

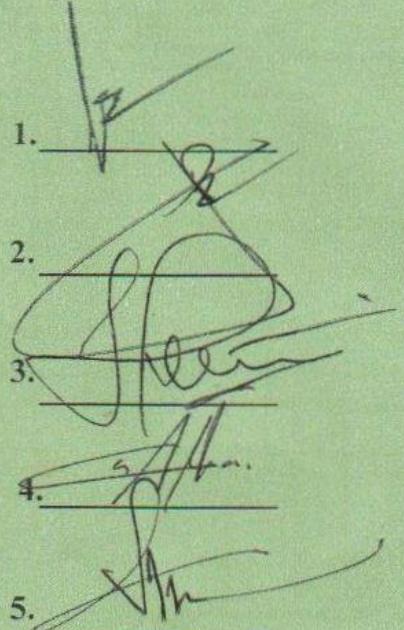
**Tinjauan Tentang Minat Siswa Dalam Mengikuti Senam Indonesia Sehat di
Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang**

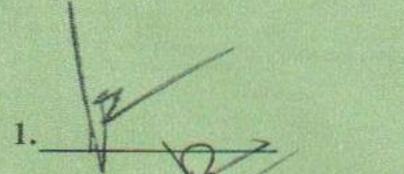
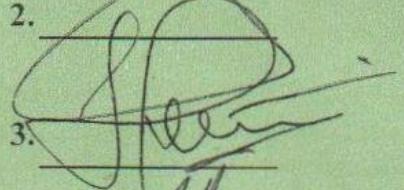
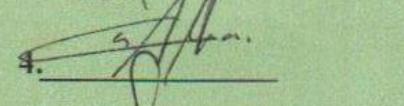
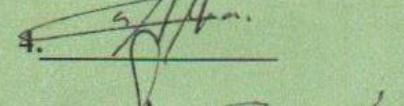
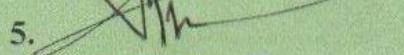
Nama : Roni Okbri Ananda
BP/Nim : 2010/53422
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2016

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd



1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Sekretaris : Dra. Pitnawati, M.Pd

Anggota : Drs. Jonni, M.Pd

Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas segala ridha dan restuMu ya Allah perjalanan panjang telah kutempuh dan kulalui yang penuh tantangan dan cobaan, alhamdulillah atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya ini.

“ Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat ”

Surat Al – Mujaadalah ayat 11

“ Sesungguhnya dibalik kesukaran itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan, maka bersiap-siaplah mengerjakan pekerjaan yang lain, dan hanya kepada TuhanMu kamu bermohon ”

Surat Al-Insyirah ayat 5 – 8

*“ Bagi tiap-tiap manusia ada malaikat penjaganya silih berganti dari hadapannya dan dari belakangnya yang mengawasi dan menjaganya (dari suatu bahaya) atas perintah Allah, sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri, dan apabila Allah hendak menimpakan sesuatu bencana kepada suatu kaum (**disebabkan kesalahan mereka sendiri**), maka tidak ada yang dapat menolak atau menahan yang ditetapkanNya itu, dan tidak ada siapapun yang dapat menolong dan melindungi mereka selain dari padaNya.*

Surat Ar-Ra’du ayat 11

Alhamdulillah hari ini setitik kebahagiaan telah kunikmati, dengan izin dan ridhaMu atas segala kerendahan dan ketulusan hati ku persembahkan hasil karya ini untuk kedua orang tua, istriku tercinta serta anak-anakku yang kusayangi yang telah memberikan semangat, dorongan, bimbingan dan do'a menuju kesuksesan, semoga Allah memberkatiNya. Amin.

Wassalam

RONI OKBRI ANANDA

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2016

Yang menyatakan,



Roni Okbri Ananda

ABSTRAK

Roni Okbri Ananda (NIM 53422), Tinjauan Tentang Minat Siswa Dalam Mengikuti Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lima permasalahan berikut ini. *Pertama*, kurangnya minat siswa dalam mengikuti senam. *Kedua*, siswa kurang menguasai gerakan senam Indonesia sehat. *Ketiga*, siswa bosan mengikuti senam Indonesia sehat karena setiap pagi mereka selalu senam. *Keempat*, tidak ada teguran yang tegas dari sekolah jika tidak sungguh-sungguh mengikuti senam Indonesia sehat. *Lima*, kurangnya dorongan dari orang tua untuk mengikuti senam Indonesia sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan minat siswa siswa dan mengikuti Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang pada tahun ajaran 214/2015. Jumlah siswa tersebut adalah 158 siswa yang tersebar dalam 6 kelas. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* (sampel tingakatan). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan angket kerja kepada siswa dan siswa mengisi angket tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat sebagai berikut. *Pertama*, minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat untuk subvariabel intrinsik tergolong cukup dengan tingkat capaian 72,09% berada pada rentangan 65–79 %. *Kedua*, minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat untuk subvariabel ektrinsik tergolong cukup dengan tingkat capaian 71% berada pada rentangan 65-78%. *Ketiga*, minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat untuk kedua subvariabel tergolong cukup dengan tingkat capaian 71,73% berada pada rentangan 65–79 %. Jadi, dapat disimpulkan bahwa minat terbesar siswa dalam mengikuti senam Indonesia sehat berasal dari dalam diri siswa itu sendiri.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **” Tinjauan Tentang Minat Siswa Dalam Mengikuti Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang.”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana Minat Siswa Dalam Mengikuti Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kuliah di FIK-UNP.

2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I, dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Ibu Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Yang tercinta Papa dan Mama Saya yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Saudara-saudara Saya Abang Iref, Kak Inel, KakYanti, Kak Yesi, Adek Vira, Dan Adek Rika yang telah membantu saya selama ini.
10. Tante Saya Elli Novia yang telah banyak membantu Saya sampai mendapatkan gelar Sarjana.
11. Terima kasih juga kepada pujaan hati Saya Ninit Alfianika, M.Pd yang telah

banyak membantu dalam menyusun skripsi ini.

12. Serta teman-teman seperjuangan Gio Vano, Novenra Wahyudi dan Dodi Irawan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Minat.....	6
a. Pengertian Minat	6
b. Jenis-jenis Minat	8
c. Ciri-ciri Minat.....	9
d. Unsur-unsur Minat	11
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat	11
2. Pengertian Senam Indonesia Sehat	14
a. Pengertian Senam Indonesia Sehat.....	14

b. Ciri-ciri Senam	15
c. Prinsip Dasar Latihan Senam.....	16
d. Manfaat Melakukan Senam.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Metode Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Variabel dan Data.....	22
D. Instrumentasi	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi dan Analisis Data.....	26
1. Minat Siswa untuk Subvariabel Instrinsik.....	27
2. Minat Siswa untuk Subvariabel Ekstrinsik.....	30
3. Minat Siswa untuk Subvariabel Instrinsik dan Ekstrinsik.....	33
B. Pembahasan.....	35
1. Minat Instrinsik Siwa	35
2. Minat Ekstrinsik Siswa.....	39
3. Minat Instrinsik dan Ekstrinsik Siswa	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang.....	22
2. Kisi-kisi Angket	24
3. Deskripsi Hasil Data Minat Siswa Instrinsik	29
4. Deskripsi Hasil Data Minat Siswa Ekstrinsik	32
5. Deskripsi Hasil Data Minat Siswa Instrinsik dan Ekstrinsik	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Grafik Diagram Batang Minat Instrinsik	30
2. Grafik Diagram Batang Minat Ekstrinsik	33
3. Grafik Diagram Batang Minat Instrinsik dan Ekstrinsik	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket	47
2. Angket Penelitian.....	48
3. Skor Minat Siswa Instrinsik dan Ekstrinsik.....	52
4. Skor Minat Siswa Instrinsik	55
5. Skor Minat Siswa Ekstrinsik.....	58
6. Dokumentasi Penelitian	60
7. Surat Izin Penelitian dari FIK-UNP	62
8. Surat Izin Penelitian dari UPTD	63
9. Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini, manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga karena olahraga bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga tubuh akan semakin sehat dan segar. Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Agar aktivitas jasmani dapat dilakukan secara teratur maka diperlukan pembinaan.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik. Dengan kesegaran jasmani seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif, dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas. Dengan demikian diharapkan anak-anak memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh anak-anak agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya, salah satunya dengan melakukan senam

setiap pagi. Senam adalah suatu cabang olahraga yang melibatkan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam bisa digunakan untuk prestasi, relaksasi, ataupun rekreasi untuk meningkatkan kebugaran fisik. Salah satu bentuk senam yang dapat dilakukan anak-anak khususnya di SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang adalah Senam Indonesia Sehat.

Senam Indonesia Sehat merupakan suatu aktivitas jasmani yang tersusun dan terencana sehingga tidak hanya dapat dijadikan sebagai materi pelajaran yang disampaikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Namun, berperan untuk meningkatkan serta memelihara kesegaran jasmani sehingga dapat dicantumkan dalam program pendidikan yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai. Senam Indonesia Sehat ini merupakan bentuk latihan fisik yang diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa sehingga kegiatan ini sangat cocok dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar.

Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang merupakan salah satu sekolah yang selalu melakukan Senam Indonesia Sehat setiap pagi sebelum jam pelajaran dimulai. Walaupun senam tersebut telah dilakukan secara rutin, tetapi masih banyak siswa yang tidak sungguh-sungguh dalam melakukan senam Indonesia sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru yang mengajar di SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang penyebab siswa tidak sungguh dalam melakukan senam Indonesia sehat adalah sebagai berikut: 1) Kurangnya minat siswa dalam

mengikuti senam, 2) Siswa kurang menguasai gerakan senam, 3) Siswa bosan mengikuti senam karena setiap pagi mereka selalu senam, 4) Tidak ada teguran yang tegas dari sekolah jika tidak sungguh-sungguh mengikuti senam.

Permasalahan yang terjadi di SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang tersebut, harus diatasi dengan cepat. Hal itu dikarenakan, jika siswa-siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan senam maka kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh mereka tidak terjaga dengan baik. Selain itu, senam Indonesia sehat adalah salah satu program wajib dari pemerintah yang harus diikuti oleh sekolah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut guru-guru harus mengetahui penyebabnya. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan mengetahui seberapa jauh siswa meminati senam Indonesia sehat itu.

Minat adalah keinginan dan kemauan seseorang dalam melakukan aktivitas. Jika siswa memiliki minat yang tinggi terhadap senam Indonesia sehat maka mereka akan sungguh-sungguh dalam melakukannya. Tapi kenyataannya, kebanyakan siswa tidak sungguh-sungguh. Dengan mengetahui minat siswa terhadap senam Indonesia sehat, guru dapat mengatasi permasalahan yang terjadi. Salah satu caranya, jika minat siswa kurang, guru dapat meningkatkannya dengan memberi motivasi atau dorongan. Melihat permasalahan di atas maka penelitian ingin melihat sejauh mana minat siswa dalam mengikuti senam Indonesia sehat di SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya minat siswa dalam mengikuti senam Indonesia sehat.
2. Siswa kurang menguasai gerakan senam Indonesia sehat.
3. Siswa bosan mengikuti senam karena setiap pagi mereka selalu senam Indonesia sehat.
4. Tidak ada teguran yang tegas dari sekolah jika tidak sungguh-sungguh mengikuti senam Indonesia sehat.
5. Kurangnya dorongan dari orang tua untuk mengikuti senam

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, batasan masalah dalam penelitian ini adalah tinjauan minat siswa dan mengikuti Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah minat siswa dan mengikuti Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah Sejauh mana minat siswa siswa dalam mengikuti Senam Indonesia Sehat di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasir Jambak Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk berbagai pihak. Pihak yang dapat memanfaat hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk sipeneliti itu sendiri.
2. Kepala sekolah sebagai pertimbangan untuk kesuksesan senam Indonesia Sehat yang dialakukan setiap hari.
3. Guru agar lebih memotivasi siswa dalam mengikuti senam.
4. Orang tua agar lebih menfasilitasi kegiatan yang dilakukan siswa.
5. Siswa agar sungguh-sungguh dalam mengikuti senam.
6. Peneliti lain bisa dijadikan panduan jika ingin melakukan penelitian yang sama.

BAB II

TINJAUAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

Pada bagian ini akan dijelaskan teori yang berkaitan dengan masalah penelitian. Teori yang digunakan dalam penelitian ini berkaitan dengan, yaitu (1) hakikat minat dan (2) hakikat senam Indonesia sehat. Kedua teori itu akan dijelaskan di bawah ini.

1. Hakikat Minat

Pada bagian ini akan dijelaskan teori yang berkaitan dengan minat. Teori yang berkaitan dengan minat, yaitu (1) pengertian minat, (2) jenis-jenis minat, (3) ciri-ciri minat, (4) unsur-unsur minat, dan (5) faktor-faktor yang mempengaruhi minat. Kelima teori itu akan dijelaskan di bawah ini.

a. Pengertian Minat

Di dalam diri seseorang terdapat kekuatan yang menjadi daya penggerak atau pendorong keaktifannya. Minat dipandang sebagai salah satu unsur dasar perkembangan aktifitas manusia. Menurut Gunarsa (1989: 40), kegiatan belajar akan lebih berhasil jika minat orang yang belajar besar terhadap bahan yang dipelajarinya.

Slameto (dalam Usnirida, 1996: 8) menjelaskan bahwa minat adalah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan, kegiatan seseorang yang diminati, diperhatikan terus menerus yang

disertai rasa senang. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa sesuatu akan menguntungkan, mereka merasa berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minatpun berkurang. (Hurlock,1999)

Minat merupakan faktor psikologis yang terdapat pada setiap orang. Sehingga minat terhadap sesuatu/ kegiatan tertentu dapat dimiliki setiap orang. Bila seseorang tertarik pada sesuatu maka minat akan muncul. Menurut Jersild dan Tach (1986: 37), minat merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam melakukan kegiatan apapun contohnya olahraga, selain itu minat juga merupakan suatu aspek psikis manusia dalam memandang senang dan tidak senang terhadap suatu peristiwa atau objek tertentu. Objek tertentu yang menyenangkan akan menimbulkan minat pada manusia. Welgito (dalam Maihanti, 1977: 153) mengatakan bahwa minat adalah suatu keadaan dimana seorang mempunyai perhatian terhadap suatu objek dan situasi keinginan untuk mempelajari maupun membuktikan lebih lanjut. Handoyo (2001:56) mengartikan minat sebagai kemauan atau ketidakmauan terhadap sesuatu. Dengan kata lain, minat dapat dilihat atas dasar perbedaan rasa mau terhadap sesuatu hal, pekerjaan, tugas atau suatu kegiatan.

Shadli (dalam Ramanto, 2000: 10) mengemukakan bahwa seseorang yang meminati sesuatu maka ia dengan kesadaran jiwa akan menerima yang datang dari luar dirinya. Dia akan memberikan keinginan, perhatian pada sesuatu yang

diminatinya tersebut sehingga kegiatan yang dilakukan terarah dengan meminati sesuatu bidang seorang akan memberikan perhatian dan keinginan untuk memperolehnya lebih baik dari apa yang dilihatnya.

Dengan ketertarikan seorang terhadap suatu objek berarti ia mempunyai kebutuhan untuk berhubungan lebih aktif dengan objek yang disenanginya tersebut. Hal ini juga disampaikan oleh Slameto (1987: 180) minat merupakan rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruhnya. Minat yang datang dalam diri individu akan lebih dekat hubungannya dengan keinginan hati nurani. Alnedral (1991: 156) mengemukakan bahwa minat adalah suatu aspek psikis seorang yang mendorong untuk bertindak menyenangi, mempersoalkan, berbuat, berkeinginan, dan menerima suatu objek tertentu. Minat juga bisa dipengaruhi oleh keturunan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diimpulkan bahwa minat adalah sesuatu keinginan rasa senang, kemauan, dan pendorong yang ada di dalam diri individu untuk melakukan sesuatu yang diminatinya. Minat juga dapat dipengaruhi dari luar diri individu seperti minat pada olahraga yang dapat menjamin kehidupannya dimasa mendatang. Minat adalah kecenderungan individu (siswa) untuk memusatkan perhatian rasa lebih suka dan rasa ketertarikan terhadap suatu objek atau situasi tertentu dalam hal ini adalah belajar.

b. Jenis-jenis Minat

Sukardi (2003:4) menyatakan bahwa minat dapat dikelompok menjadi berbagai empat jenis. Keempat jenis itu adalah sebagai berikut. 1) *Expressed*

interest minat yang diekspresikan melalui verbal yang menunjukkan apakah seseorang itu menyukai dan tidak menyukai suatu objek atau aktivitas. 2) *Manifest interest* minat yang disimpulkan dari keikutsertaan individu pada suatu kegiatan tertentu. 3) *Tested interest* minat yang disimpulkan dari tes pengetahuan atau keterampilan dalam suatu kegiatan. 4) *Inventoried interest* minat yang diungkapkan melalui inventori minat atau daftar aktivitas dan kegiatan yang sama dengan pernyataan.

Surya (2004:65) menyatakan bahwa minat dapat dikelompok menjadi tiga jenis, yaitu sebagai berikut. 1) Minat *volunter* adalah minat yang timbul dari dalam diri siswa tanpa ada pengaruh luar. 2) Minat *involunter* adalah minat yang timbul dari dalam diri siswa dengan pengaruh situasi yang diciptakan oleh guru. 3) Minat *nonvolunter* adalah minat yang ditimbulkan dari dalam diri siswa secara dipaksa atau dihapuskan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa minat dapat dikekelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu sebagai berikut: 1) Minat yang timbul dari diri siswa tanpa ada pengaruh dari luar, 2) Minat yang timbul karena diciptakan oleh guru, 3) Minat yang timbul karena dipaksa atau dihapus.

c. Ciri-ciri Minat

Menurut Hurloch (1999:115) ciri-ciri minat, yaitu sebagai berikut. 1) Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental. 2) Minat bergantung pada kesiapan belajar. 3) Minat bergantung pada kesempatan belajar. 4)

Perkembangan minat mungkin terbatas. 5) Minat dipengaruhi budaya. 6) Minat berbobot emosional. 7) Minat cenderung bersifat egosentrис.

Darmawan (2000:86) menjelaskan bahwa cirri-ciri minat, yaitu sebagai berikut. 1) Minat timbul dari perasaan senang terhadap suatu obyek yang menarik perhatian seseorang. 2) Minat menyebabkan seseorang menaruh perhatian secara spontan, wajar dan mudah. 3) Minat bersifat subjektif, individu berbeda-beda dalam menentukan obyek yang diamatinya. 4) Minat merangsang seseorang dalam mencari obyek-obyek tertentu yang diminatinya. 5) Minat bisa tercermin dalam suatu pola pilihan yang disenangi secara konsisten. 6) Minat bersifat diskriminatif, karena dapat membantu seseorang membedakan apa yang harus dan tidak harus dilakukan. 7) Minat tidak bersifat bawaan, melainkan tumbuh dan berkembang bersama pengalaman-pengalamannya. 8) Minat dapat merupakan sebab maupun akibat dari suatu pengalaman. 9) Minat berkaitan erat dengan kepentingan pribadi seseorang.

Menurut Hurlock (1990:155), ciri-ciri minat, yaitu sebagai berikut. 1) Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental. 2) Minat tergantung pada persiapan belajar. 3) Minat bergantung pada kesempatan belajar. 4) Perkembangan minat mungkin terbatas. 5) Minat dipengaruhi oleh pengaruh budaya. 6) Minat berbobot emosional. 7) Minat dan egosentrис.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan minat memiliki ciri-ciri sebagai berikut. 1) Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental. 2) Minat bergantung pada kesiapan belajar. 3) Minat bergantung pada

kesempatan belajar. 4) Perkembangan minat mungkin terbatas. 5) Minat dipengaruhi budaya. 6) Minat berbobot emosional. 7) Minat cenderung bersifat egosentris.

d. Unsur-unsur Minat

Seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu bila memiliki unsur antara lain sebagai berikut. 1) Perhatian, seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. 2) Kesenangan, perasaan senang terhadap sesuatu objek baik orang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang. Orang merasa tertarik kemudian timbul keinginan yang dikehendaki agar objek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan obyek tersebut. 3) Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada suatu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek. Sehingga dengan demikian akan muncul minat individu yang bersangkutan.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat

Sardiman (2008 : 95) mengatakan bahwa cara membangkitkan minat adalah sebagai berikut. 1) Pembangkitkan adanya suatu kebutuhan. 2) Menghubungkan dengan persoalan pengalaman yang lampau. 3) Memberi kesempatan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. 4) Menggunakan berbagai macam bentuk mengajar.

Menurut Siti Rahayu Hadinoto (1998: 189), ada dua faktor yang mempengaruhi minat seseorang, yaitu sebagai berikut. 1) Faktor dari dalam (intrinsik) yaitu berarti bahwa sesuatu perbuatan memang diinginkan karena seseorang senang melakukannya. Di sini minat datang dari diri orang itu sendiri. Orang tersebut senang melakukan perbuatan itu demi perbuatan itu sendiri. 2) Faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu berarti bahwa sesuatu perbuatan dilakukan atas dasar dorongan atau pelaksanaan dari luar. Orang melakukan kegiatan ini karena ia didorong atau dipaksa dari luar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti senam, yaitu sebagai berikut. 1) Metode latihan senam. Metode latihan senam dimulai dengan cara mengamati apa yang dicontohkan oleh guru kepada anak. Setelah gerakan diamati, lalu dicobakan apa yang telah dilihat tadi. Setelah dicoba dikoreksi jika ada gerakan siswa yang salah. Setelah itu diulang kembali. Apabila tidak ada kesalahan lagi secara otomatis gerakan senam dikuasai oleh siswa. 2) Latihan senam. Menurut Nideffer (1976) guru harus memahami keadaan siswanya apa yang dapat merangsang siswa saat melakukan latihan dan pada waktu yang tepat dapat mengembangkan latihan tersebut dengan berbagai bantuan atau menimbulkan tantangan.

Latihan dapat dilakukan dalam bentuk bermain. Latihan ini merupakan ciri-ciri siswa sekolah dasar yang gemar bergerak dalam suasana bermain. Latihan dalam bentuk ini mempunyai nilai prinsip yaitu siswa lebih bebas, siswa merasa berbuat lebih banyak dengan inisiatif sendiri, faktor kegembiraan lebih menonjol.

Siswa menghadapi latihan juga dengan maksud untuk bergembira dan bermain.

Namun demikian tujuan harus tetap yaitu agar siswa bergerak dengan baik.

Adapula latihan dalam bentuk pertandingan yang dapat mendorong kemauan siswa untuk berbuat sebaik-baiknya. dalam bentuk permainan, faktor kegembiraan, prasaan tegang sangat menarik bagi siswa. Pada bentuk pertandingan akan keluar seorang atau sekelompok orang sebagai pemenang. Untuk mendapatkan kemengan siswa kadang-kadang tidak memperhatikan lagu kesempurnaan gerak. Hal ini akan menimbulkan resiko sehingga sering timbul kecelakaan. Kesempurnaan gerak dikorbankan untuk mendapatkan kemenangan. Dalam latihan guru harus berusaha mengatasi dan menekankan kepada seluruh siswa bahwa kesempurnaan gerak harus lebih diutamakan dari pada kemenangan.

Latihan dalam bentuk training/latihan pembiasaan merupakan bentuk latihan terhadap bahan-bahan yang belum dikuasai dengan cara mengulang-ulang. Dalam latihan ini siswa dituntut penuh perhatian. Untuk mendapat keterampilan yang baru setiap siswa berbeda-beda cara dan lamanya menguasai latihan, dengan cara mengulang-ulang maka akan terbentuk kebiasaan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa, antara lain sebagai berikut ini. *Pertama*, faktor internal adalah sesuatu yang membuat siswa berminat yang datangnya dari dalam diri. Menurut Reber dalam Muhibbin Syah (2005: 151) faktor internal tersebut adalah "pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan". *Kedua*, faktor eksternal adalah sesuatu yang membuat siswa berminat yang datangnya dari luar diri, seperti: dorongan dari orang tua, dorongan dari guru,

rekan, tersedianya prasarana dan sarana atau fasilitas, dan keadaan lingkungan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi minat seseorang bisa berasal dari dalam diri sendiri dan juga bisa berasal dari luar diri sendiri.

2. Pengertian Senam Indonesia Sehat

Pada bagian ini akan dijelaskan teori yang berkaitan dengan senam Indonesia sehat. Teori tersebut berkaitan dengan (1) pengertian senam Indonesia sehat, (2) ciri-ciri senam, (3) prinsip-prinsip senam, dan (4) manfaat senam Indonesia sehat. Keempat teori itu akan dijelaskan di bawah ini.

a. Pengertian Senam Indonesia Sehat

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam bisa digunakan untuk prestasi, relaksasi ataupun rekreasi untuk meningkatkan kebugaran fisik. Salah satu bentuk senam yang berkembang di Indonesia adalah Senam Indonesia Sehat. Senam merupakan aktivitas fisik yang bisa dijadikan cabang olahraga atau sebagai latihan untuk cabang olahraga lain. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma pada setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan (Anonim, Utomo dkk., 2012).

Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk gerak artistik yang menarik (Anonim, 2009). Senam Indonesia sehat

sama dengan olahraga senam pada umumnya yang merupakan aktifitas fisik yang mengacu pada bentuk gerak yang dilakukan dengan berbagai kombinasi terpadu dan menyeluruh dari setiap bagian anggota tubuh, dan dari komponen-komponen dari kemampuan motorik seperti kelincahan, kecempatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketempatan dengan kondisi yang sesuai dan tata urut gerak yang selaras (Azis, 1999: 43).

Menurut Hidayat (1970:40), senam Indonesia sehat merupakan latihan bentuk tubuh yang diciptakan dengan sengaja disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan maksud membantu, mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam ini tidak dipertandingkan untuk mencapai prestasi tetapi merupakan senam pendidikan untuk merangsang pertumbuhan tubuh, tingkat kemampuan dan perkembangannya (Azis, 1999:40). Senam ini terdiri dari tiga (3) irama musik untuk pemanasan, empat (4) irama musik untuk inti, dan satu (1) irama musik untuk pendinginan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam Indonesia sehat adalah salah satu bentuk senam untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

b. Ciri-ciri Senam

Sommer (2009:26) menjelaskan bahwa senam memiliki cirri-ciri sebagai berikut. *Pertama*, gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja. *Kedua*, gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh,

menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak dan meningkatkan kesehatan tubuh). *Ketiga*, gerakannya harus selalu tersusun dan sistematik.

c. Prinsip Dasar Latihan Senam

Latihan fisik pada olahraga senam dan cabang olahraga yang lain pada prinsipnya adalah memberikan stres fisik terhadap tubuh secara teratur, sistematik, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja secara teratur atau meningkatkan kebugaran fisik secara nyata (Boreham dkk., 2006). Kondisi fisik yang berada dalam keadaan baik akan menyebabkan terjadinya peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, juga terjadi peningkatan dalam komponen kekuatan, kelentukan, stamina, kelincahan, ekonomisasi gerak yang baik serta pemulihan lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pelatihan. Harsono (2003:53) menjelaskan latihan senam terdiri atas beberapa prinsip, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Senam Indonesia sehat dilakukan sebagai berikut. *Pertama*, semua siswa harus berbaris dan berkumpul dilapangan secara teratur sebelum melakukan kegiatan senam. *Kedua*, mengatur jarak disetiap barisan siswa agar tidak terjadi benturan pada saat melakukan kegiatan senam. *Ketiga*, apabila jarak disetiap barisan sudah teratur dengan baik, maka kegiatan senam siap untuk dimulai. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan ada tiga prinsip dasar senam, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan

d. Manfaat Melakukan Senam

Di dalam Depdikbud Penjas Proyek Peningkatan Mutu (1994/1995: 2) dijelaskan bahwa senam memiliki manfaat berikut ini. *Pertama*, meningkatkan pertumbuhan anak dengan cara yang tepat, maka fungsi jantung organ penting lainnya akan menjadi baik. *Kedua*, meningkatkan kesegaran jasmani dengan pertumbuhan organ tubuh yang baik secara menyeluruh, maka anak mampu melakukan kegiatan sehari-hari yang merupakan gerak dasar. *Ketiga*, meningkatkan kesehatan. Organ-organ tubuh akan bekerja lebih baik munurut fungsinya. Latihan jasmani mendidik anak pentingnya kebersihan, kebersihan badan dan pentingnya udara sehat bagi kesehatan tubuh. *Keempat*, eningkatkan ketangkasan dan keterampilan dengan pertumbuhan tubuh secara menyeluruh kesegaran jasmani yang tinggi dan kesehatan yang baik, maka akan menunjukan anak meningkatkan ketangkasan atau keahlian dalam berolahraga. *Kelima*, meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan dengan berbagai kegiatan dan latihan anak akan memperoleh pengalaman yang beraneka ragam yang sesuai dengan sifat kegiatan, serta mengetahui tentang alat dan perkembangan serta peraturan peraturan yang terdapat pada masing-masing cabang olahraga menanamkan kehidupan yang kreatif, rekreatif dan sosial.

B. Penelitian yang Relevan

Pada bagian ini dijelaskan penelitian terdahulu yang relavan dengan penelitian yang dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu yang relavan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Ujang (2010) dengan judul "Minat Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman". Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut. *Pertama*, pengetahuan dan pengalaman siswa di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti dalam kategori sangat baik. Dimana 47 responden (83,09%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju. *Kedua*, perhatian dan rasa senang terhadap pembelajaran senam lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman barat masuk dalam kategori sangat baik. Dimana 50 orang (89,03%) responden menyatakan sangat setuju atau setuju. *Ketiga*, Manfaat yang dirasakan siswa SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman terhadap pembelajaran senam lantai masuk kategori baik dimana 44 (78,06%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju.

Sumarni (2012) dengan judul "Minat Siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 13 Manggung Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman". Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut. *Pertama*, disiplin siswa terhadap pelaksanaan senam pagi (72,36%) tergolong klasifikasi baik. *Kedua*, keseriusan siswa terhadap pelaksanaan senam pagi (79,11%), tergolong klasifikasi baik. *Ketiga*, kreativitas siswa terhadap senam pagi (83,10%) tergolong klasifikasi sangat baik. *Keempat*, semangat siswa terhadap pelaksanaan senam pagi (77,46%) tergolong klasifikasi baik. Dari data hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan minat siswa terhadap pelaksanaan senam pagi di SDN 13 Manggung Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman berjalan dengan

baik. Berarti kurang berjalannya pelaksanaan senam pagi di SDN 13 Manggung Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman bukan disebabkan oleh sehat.

Novan (2014) dengan judul "Tinjauan Tentang Minat Siswa dalam Mengikuti Senam SKJ 2012 di SDN 38 Lubuk Buaya Kecamatan Koto tangah Kota Padang. Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut. Pertama, minat siswa dalam mengikuti senam SKJ 2012 di SDN 38 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang diperoleh tingkat capaian sebesar 72,11% dan berada pada kategori baik. Artinya minat siswa baik dalam mengikuti senam SKJ 2012.

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas tentang minat terhadap senam. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terdapat pada subjek penelitiannya. Subjeknya penelitian ini adalah SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang.

C. Kerangka Konseptual

Minat merupakan kecendrungan individu untuk sesuatu, karena tertarik oleh suatu aktivitas. Dengan demikian sesuatu yang menarik itu merupakan gagasan dalam pikiran seseorang yang bersifat dinamis dan minat pada dasarnya merupakan penerimaan seseorang akan berhubungan dengan luar dirinya. Semakin tinggi pula minatnya terhadap aktivitas atau objek tersebut.

Selanjutnya minat merupakan sikap individu dalam hubungan dengan objek-objek tertentu atau dapat dikatakan juga bahwa minat ini menunjukkan suatu jenis pengalaman perasaan yang dihubungkan dengan objek atau tindakan. Maka bila

seorang siswa berminat terhadap senam Indonesia sehat, maka tidak akan dapat dihalangi oleh orang lain, dan ia berusaha untuk mengikutinya, sebab menurutnya kegiatan senam Indonesia sehat tersebut sudah melekat pada dirinya.

Minat juga dapat menentukan sukses atau gagalnya seseorang dalam suatu kegiatan. Dengan minat yang besar akan mendorong motivasinya untuk belajar dan kurangnya minat akan menyebabkan kurangnya perhatian, sehingga menghambat kesuksesan. Siswa-siswa yang kurang berminat cenderung akan menghambat pembentukan kebiasaan dirinya untuk belajar secara baik, sehingga akan mengakibatkan sikap malas dan tentu menyebabkan prestasinya menurun.

BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat dapat disimpulkan hal berikut ini:

1. Minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat untuk subvariabel intrinsik tergolong cukup dengan tingkat capaian 72,09% berada pada rentangan 65–79 %.
2. Minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat untuk subvariabel ektrinsik tergolong cukup dengan tingkat capaian 71% berada pada rentangan 65-78%.
3. Minat siswa SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang dalam mengikuti senam Indonesia sehat untuk kedua subvariabel tergolong cukup dengan tingkat capaian 71,73% berada pada rentangan 65–79 %. Jadi, dapat disimpulkan bahwa minat terbesar siswa dalam mengikuti senam Indonesia sehat berasal dari dalam diri siswa itu sendiri.

4. Saran

Kesimpulan yang telah diuraikan dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah lebih memotivasi siswa agar lebih meminati senam Indonesia sehat.
2. Bagi guru olahraga, lebih memberika pemahaman dan mengajarkan kepada siswa cara melakukan senam Indonesia sehat yang baik dan apa manfaat dari senam jika dilakukan dengan baik.
3. Bagi orang tua, lebih menfasilitasi sarana dan prasana setiap kegiatan yang dikuti siswa. Jangan menuntut anak melakukan sesuatu yang kita inginkan.
4. Bagi siswa, lebih bersungguh-sungguh lagi dalam mengikuti senam Indonesia sehat.
5. Bagi peneliti lain, dapat meneliti tentang cara memotivasi siswa agar lebih meminati senam Indonesia sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (1991). *Pengaruh Metode Belajar dan Minat Mahasiswa Terhadap Prestasi Belajar Bola Voli*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Syamsir, (1999), *Senam Dasar*, FIKUNP: Dip. Proyek Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud, (1984), *Pengembangan Kurikulum Metoda dan Evaluasi Pendidikan Luar Sekolah*. Jakarta: Yayasan Insani.
- Depdikbud. 1992. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. 1993. *Himpunan Peraturan Tentang Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen
- Depdikbud. 1994. *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdikbud.
- Dirjen Dikdasmen (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Pengembangan diri Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud.
- Effendi, Usman dan Praja, S. (1995). *Pengantar Psikologi*. Bandung: CV. Angkasa.
- Jabar, Maryati, (1992). *Minat Mahasiswa Terhadap Kesenian dalam Pokok Pembahasan Notasi Balok di SLTP 2 Pariaman*. Padang: FBSS UNP.
- Jersild and Tach (1986) *Psikologi Pendidikan*. Jakarat: Gramedia
- Luthan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta. Indonesia. Depdikbud Dirjen Dikti P2 LPTK.
- Maiharti (1997). *Minat Siswa Terhadap Profesi Guru dan Bekerja Industri Jurusan PT Bangunan*. Padang: FPTK IKIP Padang.